



1年の始まり 給食に願いを込めて

村上市の正月に欠かせない塩引きの鮭には、平安時代からの先人の知恵が詰まっている。鯉節が香る雑煮には縁起を担いだ7種の具材が入る。お浸しには、冬の寒さに耐え、甘みがぎゅっと詰まったほうれんそうを入れて。

- ① 鮭の揚げ出し
- 【材料】
 鮭切り身 …… 40.00g
 片栗粉 …… 4.00g
 米粉 …… 2.50g
 米油 …… 3.00g
 オータムポエム …… 20.00g
 〈あん〉
 片栗粉 …… 1.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 25.00g
 昆布 …… 0.50g
 鯉節 …… 1.40g
 ○調味料
 砂糖 …… 1.00g
 濃口醤油 …… 4.50g
 本みりん …… 4.50g
 酒 …… 4.50g

- 【作り方】
 ① 片栗粉と米粉を混ぜる。
 ② 鮭に(1)をまぶして揚げる。
 ③ 合わせ出汁と調味料を合わせて煮立てたら、片栗粉でとろみをつける。
 ④ (3)を(2)にかける。
 ⑤ オータムポエムは2.5cmに切って下茹でし、別配食する。

- ② ほうれんそうと打ち豆のお浸し
- 【材料】
 ほうれんそう …… 30.00g
 打ち豆 …… 2.50g
 えのき茸 …… 7.00g
 薄揚げ …… 5.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 20.00g
 昆布 …… 0.40g
 鯉節 …… 1.00g
 ○調味料
 濃口醤油 …… 2.50g
 本みりん …… 2.50g

- 【作り方】
 ① ほうれんそうは2.5cmに切って下茹でし、打ち豆は洗ってザルに上げる。
 ② えのき茸は石づきを落として3等分に切り、薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。
 ③ 合わせ出汁と調味料を混ぜ、(2)と打ち豆を煮てよく冷ます。
 ④ 配膳前にほうれんそうと(3)を和える。

※この他に、御飯・牛乳がつきます

- ③ 越の鶏のお雑煮
- 【材料】
 ままスティック …… 25.00g
 しらたき …… 20.00g
 越の鶏(皮付きもも肉) …… 15.00g
 にんじん …… 10.00g
 ごぼう …… 10.00g
 白かまぼこ …… 8.00g
 ねぎ …… 10.00g
 三つ葉 …… 5.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 140.00g
 昆布 …… 2.50g
 鯉節 …… 7.00g
 ○調味料
 塩 …… 0.30g
 薄口醤油 …… 4.00g

- 【作り方】
 ① しらたきはざく切り、ままスティックと鶏肉は一口大に切る。
 ② にんじんと白かまぼこは短冊切り、ごぼうはさがぎにする。
 ③ (1)(2)を合わせ出汁で煮る。
 ④ (3)に調味料を加える。
 ⑤ (4)にままスティックを入れ、煮えたら斜め小口切りにしたねぎと2.5cm幅に切った三つ葉を入れる。

波うつ稲穂は黄金色

新穀を収穫できたことを神様に感謝する新嘗祭。秋に旬を迎える鮭を覆うのは、きのこのうま味を閉じこめた卵味噌。こんがりついた焼き目は、頭を垂れた黄金色の稲穂を彷彿とさせる。葉物や根菜、畑からの恵みもたっぷり。

- ① 鮭ときのこの黄金焼き
- 【材料】
 鮭 …… 40.00g
 えのき茸 …… 10.00g
 ぶなしめじ …… 5.00g
 舞茸 …… 3.00g
 米油 …… 0.50g
 〈卵味噌〉
 卵 …… 2.30g
 米油 …… 6.90g
 白味噌 …… 4.60g

- 【作り方】
 ① 鮭を250℃で8分素焼きし、カップに入れる。
 ② えのき茸、ぶなしめじ、舞茸をほぐして米油で軽く炒める。
 ③ 卵味噌は、卵を溶いてミキサーで混ぜながら米油を少量ずつ加え、マヨネーズ状になったら白味噌と合わせる。
 ④ (2)と(3)を混ぜ合わせて(1)にかける。
 ⑤ (4)を焼き色がつくまで焼く。

- ② 小松菜のお浸し
- 【材料】
 小松菜 …… 35.00g
 キャベツ …… 10.00g
 薄揚げ …… 5.00g
 ちりめんじゃこ …… 3.00g
 白煎り胡麻 …… 1.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 20.00g
 昆布 …… 0.14g
 鯉節 …… 0.60g
 ○調味料
 塩 …… 0.10g
 薄口醤油 …… 0.50g

- 【作り方】
 ① 小松菜は3cm幅に切り、キャベツと油抜きをしてよく絞った薄揚げは短冊切りにする。
 ② 合わせ出汁を冷まして調味料を加え、(1)を浸す。
 ③ (2)を冷やして味をしみ込ませたら、配食時にちりめんじゃここと白煎り胡麻のをせる。

※この他に、御飯・牛乳・栗の甘露煮 黒蜜がけがつきます



- ③ 里芋と根菜のお吸い物
- 【材料】
 里芋 …… 20.00g
 大根 …… 20.00g
 にんじん …… 8.00g
 ごぼう …… 8.00g
 板こんにゃく …… 5.00g
 大豆水煮 …… 6.00g
 糸三つ葉 …… 4.00g
 ○合わせ出汁
 水 …… 140.00g
 昆布 …… 0.84g
 鯉節(厚削り) …… 4.20g
 椎茸の軸 …… 0.28g
 ○調味料
 塩 …… 0.40g
 薄口醤油 …… 1.00g
 酒 …… 1.00g

- 【作り方】
 ① 里芋、大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうは乱切り、板こんにゃくは色紙切りにし、下茹でをする。
 ② 合わせ出汁に調味料を入れたら火を止め、(1)と大豆を加える。
 ③ 配食前に(2)に3cm幅に切った糸三つ葉を入れる。